

IKEA, Consejo General de la Psicología de España y Psicofundación.

HOGARES CON PSICOLOGÍA



BIENESTAR
ROOM

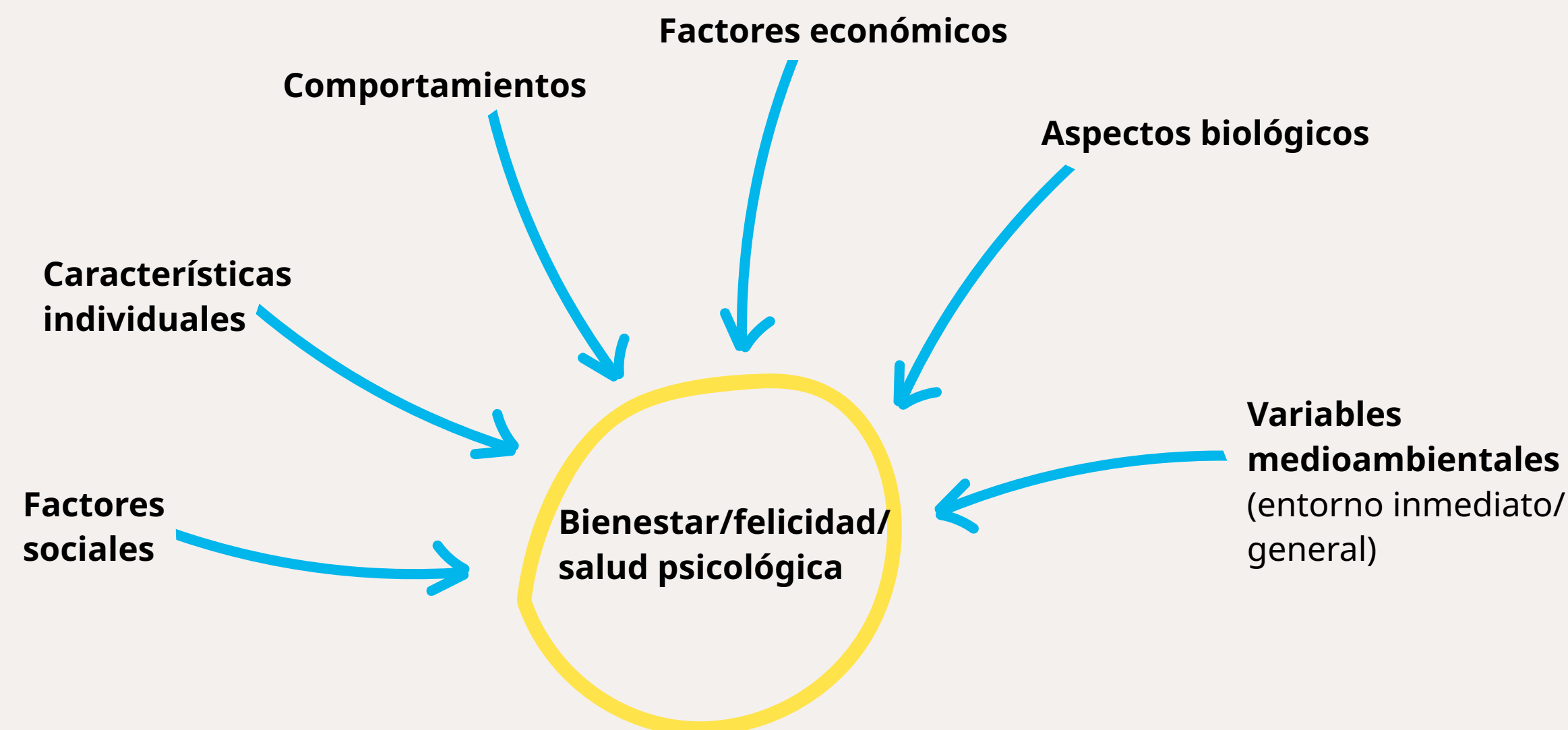


¿Qué es la salud mental?

La OMS (1948, 1986) define la **salud** como un estado de completo bienestar físico, mental y social que va más allá de una mera ausencia de enfermedades y que incluye, de forma inherente, la **salud mental**. A su vez, identifica la salud mental como un **estado de bienestar** en el que la persona es capaz de poner en juego sus capacidades y hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y realizar contribuciones a su comunidad.

La **salud** de los individuos se ve afectada, por lo tanto, por numerosos factores entre los que se incluyen las **características y comportamientos individuales**, el **ambiente físico y social**, el nivel de **ingresos** o los **eventos que experimentamos** en la vida. De la misma manera, la salud mental o el **bienestar psicológico** van a estar asociados a múltiples factores individuales, sociales, económicos, biológicos y medioambientales que deberemos tener en cuenta a la hora de potenciar y garantizar, en lo posible, ese bienestar.

Factores asociados con el bienestar psicológico/ la salud mental



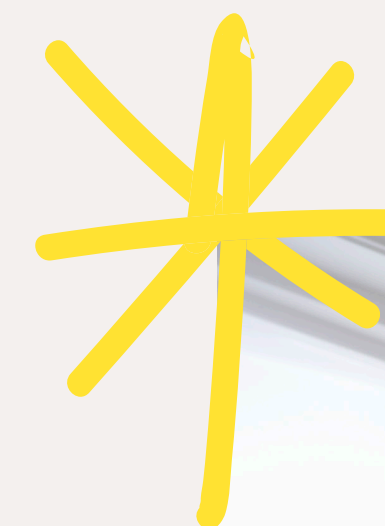
Pero ¿qué es el bienestar?

En los últimos años ha aumentado notablemente el interés y el volumen de estudios realizados sobre el bienestar y, paralelamente, sobre la felicidad (Vázquez y Hervás, 2009). Se trata de dos variables muy importantes para las personas, dado que una evaluación positiva de la propia vida (**bienestar**), unida a un estado en el que predominen las emociones positivas (felicidad) se valora, por lo general, como un **componente significativo de una buena vida** (Diener, 2000).

Así, entender a qué nos referimos cuando hablamos de bienestar y felicidad es fundamental de cara a evaluarlas y proponer acciones que tengan un impacto en la percepción del bienestar y la felicidad de todas y cada una de las personas.

Sabemos ya que la salud mental se define como un estado de bienestar que abarca diferentes esferas de la vida de una persona (características individuales y comportamientos, factores sociales, económicos, biológicos y medioambientales).

No obstante, la mayoría de los autores, de manera más concreta, ha conceptualizado el bienestar bien como lo que denominan **bienestar hedónico**, que hace referencia a la satisfacción con la vida y a algunos componentes afectivos (Waterman, 1993); bien como **bienestar eudaimónico**, que se focaliza en el funcionamiento psicológico óptimo y que, a su vez, depende de la autorrealización e incluye aspectos como el crecimiento personal, el propósito de vida y la sensación de autonomía, entre otros (Ryff, 1989; Ryan y Deci, 2001). Sin embargo, en último término, ambas formas de entender el bienestar se encuentran, en realidad, relacionadas (Waterman, 2008; Ryan y Huta, 2009), por lo que se han propuesto, asimismo, alternativas a estas definiciones que son inclusivas e integradoras e incorporan estos y otros elementos (Hervás y Vázquez, 2013). Desde esta propuesta integradora hablaríamos de bienestar total y éste sería una experiencia de las personas que incluiría aspectos relacionados con el recuerdo percibido que tienen sobre su satisfacción, felicidad o funcionamiento en experiencias pasadas (**bienestar subjetivo**), y, además, una evaluación del estado afectivo y sentimientos que están experimentando en el momento presente (**bienestar experimentado**).



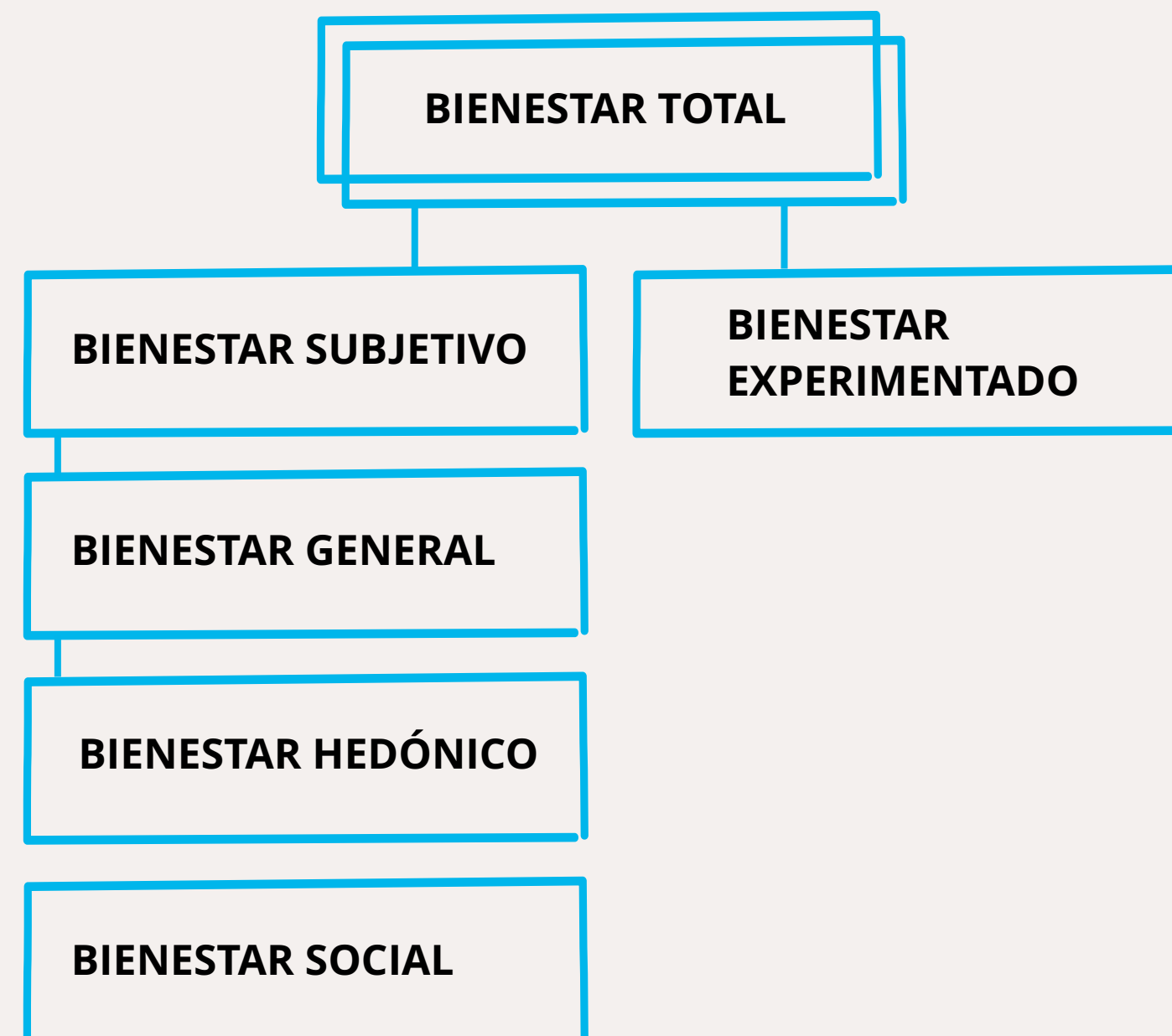
A su vez, el **bienestar subjetivo** integraría:

- **El bienestar general**, que se identifica con la satisfacción con la vida y la sensación de vitalidad.
- **El bienestar eudaimónico**, que se vincula con el funcionamiento psicológico en sí e incluye el significado de la vida, la autoaceptación, el crecimiento personal, la sensación de pertenencia, el control percibido y la autonomía.
- **El bienestar hedónico**, que tiene que ver con el estado afectivo y la frecuencia con que se valora experimentar afecto negativo y positivo en la vida diaria.
- **El bienestar social**, que se relaciona con la vivencia de estar inmerso en una sociedad que promueve el funcionamiento psicológico óptimo.

El **bienestar experimentado**, por su lado, se correspondería con las experiencias afectivas específicas experimentadas en el presente como, por ejemplo, las relacionadas con haber recibido un abrazo el día anterior o haber discutido con alguien.

Mientras tanto, la **felicidad** se define como una sensación subjetiva global que describe una alta frecuencia de afecto o emociones positivas y baja frecuencia de estados negativos y una alta satisfacción con la vida (Diener et al., 1999), lo que implica que ambas variables, bienestar total y felicidad, se encuentran íntimamente relacionadas.

Factores que integran el bienestar total



¿Por qué es importante el bienestar psicológico?

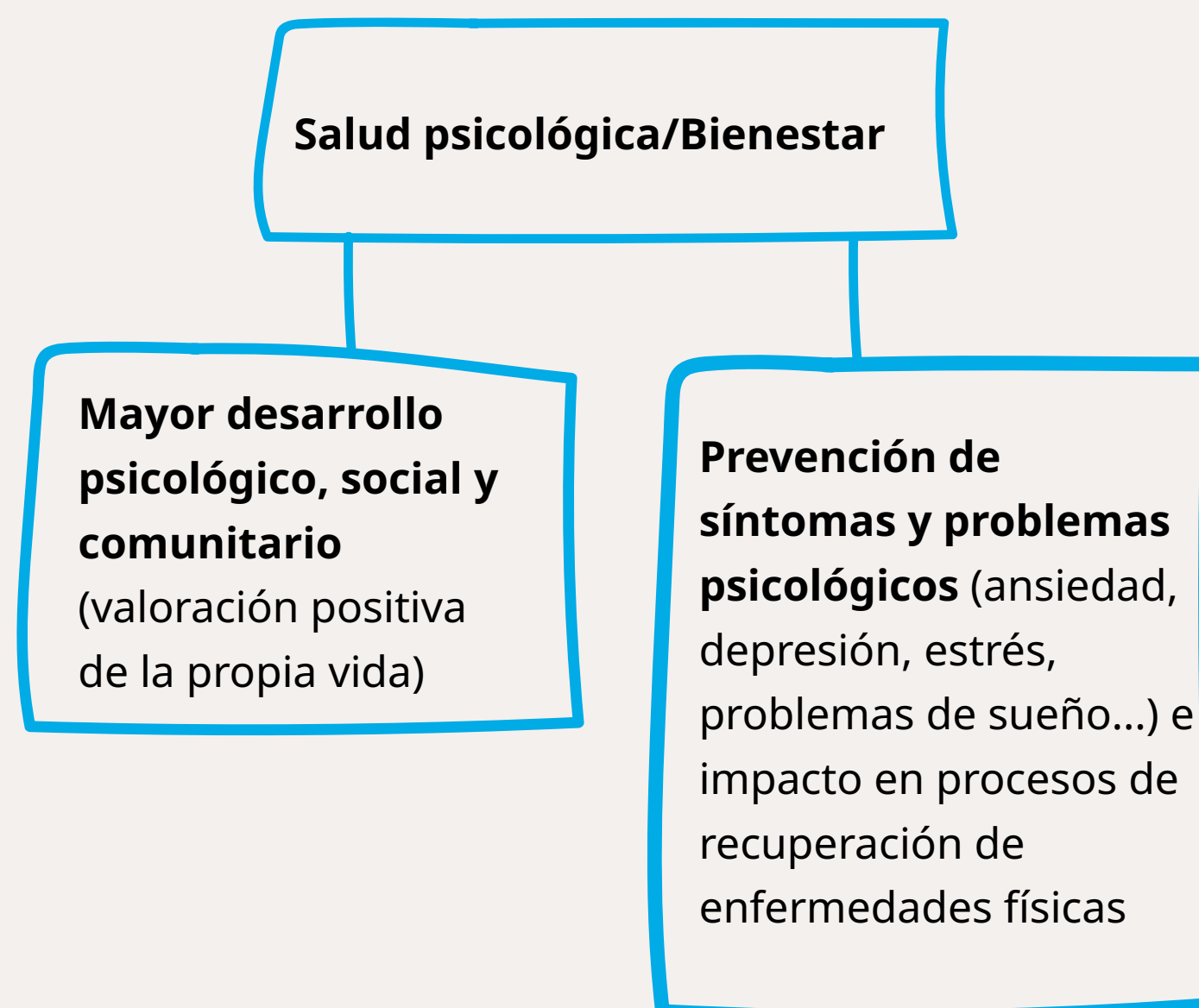
El bienestar psicológico, la salud psicológica o una buena salud mental son cuestiones muy importantes en el día a día de las personas en una doble vertiente.

En primer lugar, desde una perspectiva de la **salud psicológica**, un estado de bienestar favorece que la persona alcance un mayor desarrollo psicológico, social y comunitario (Fredrickson, 2009). Además, como ya hemos señalado, esa percepción de bienestar, junto con la de felicidad, determina, en buena medida, que realicemos o no una evaluación positiva de la propia vida y que valoremos o no, que sintamos o no, que tenemos una “buena vida”, una vida con la que estamos satisfechos.

En segundo lugar, desde el punto de vista de la **prevención y abordaje de problemas psicológicos**, fomentar todos aquellos factores, aspectos o variables de protección que se han relacionado con la salud mental o el bienestar psicológico puede contribuir a prevenir la aparición de síntomas o problemas psicológicos como la ansiedad, el estrés o la depresión y/o mitigar su impacto, una vez ya han aparecido. Además, la promoción de estados psicológicos positivos se asocia con la aparición o no de enfermedades y problemas físicos y los procesos

de recuperación, por lo que la percepción de las personas sanas, -que incluye, entre otras, el sentimiento positivo de uno mismo, el sentimiento de control personal y la visión optimista del futuro-, supone disponer de unos recursos que permiten afrontar las dificultades diarias y que son relevantes a la hora de afrontar situaciones que pueden ser muy estresantes e incluso amenazantes para la propia vida (Taylor et al., 2000).

Importancia de la salud psicológica y el bienestar



Por lo tanto, es importante y, además, una responsabilidad de los individuos, organizaciones y administraciones proponer acciones orientadas a garantizar la salud psicológica, el bienestar y la felicidad de los individuos.



Bienestar psicológico, arquitectura, uso y diseño de espacios

Actualmente, son pocos los estudios que han explorado, específicamente, la relación de las variables psicológicas, como el bienestar, la felicidad, la ansiedad o la depresión, con aspectos arquitectónicos, de diseño y funcionales del hogar. No obstante, aquellos que lo han hecho encuentran relaciones significativas entre estas variables.

De hecho, al estudiar la relación entre el orden, el tamaño, el olor, la disponibilidad de vistas a espacios verdes o azules o disponibilidad de intimidad en hospitales, residencias de mayores y/o de estudiantes, se ha comprobado que estos son elementos que están asociados con los niveles de bienestar, ansiedad o depresión de las personas (Connellan et al., 2013; Brubridge, 2016; UK Green Building Council, 2016; Foye, 2017; Braçe et al, 2020; White et al, 2021). Estos resultados hacen pensar que, dado que se trata de elementos compartidos entre los diferentes tipos de espacios, con mucha probabilidad, también en el caso del hogar va a existir la relación de esas variables con diferentes aspectos psicológicos.

Hogares con psicología, hogares con bienestar, hogares felices

En línea con lo anterior, se ha propuesto el primer estudio exploratorio de ámbito nacional realizado por **IKEA, el Consejo General de la Psicología y la Psicofundación**, que ha tenido como fin realizar una primera evaluación de la relación entre diferentes variables del hogar y variables psicológicas, revisar hábitos relacionados con el hogar, las relaciones en el mismo y el uso que se hace de la vivienda, así como identificar variables que se relacionan con la satisfacción con el hogar y la felicidad.



Objetivos del estudio

Relación entre variables del hogar y psicológicas

Variables relacionadas con la satisfacción con el hogar

Hábitos relacionados con el hogar, las relaciones y el uso de la vivienda

Para ello, se identificaron, en primer lugar, aquellas variables que se consideraron relevantes para su estudio y que incluían variables de tipo psicológico, variables relacionadas con el hogar -que, a su vez, se agruparon en diferentes ámbitos del hogar- y variables sociodemográficas -que se utilizaron como variables de control-. Posteriormente, se elaboró un cuestionario que se administró online a nivel nacional mediante panel, entre el 24 de febrero de 2022 y el 2 de marzo, a una muestra total de 2.128 personas, representativa de la población española, con edades entre los 18 y 70 años. Finalmente, tras realizar la recogida de muestra, se realizaron múltiples análisis descriptivos, porcentuales, de correlaciones y de regresión lineal, para hacer la descripción de la muestra e identificar las posibles asociaciones entre variables y realizar, en función de los resultados obtenidos, diferentes propuestas y acciones^[1].

Variables sociodemográficas

En línea con lo anterior, se ha propuesto el primer estudio exploratorio de ámbito nacional realizado por **IKEA, el Consejo General de la Psicología y la Psicofundación**, que ha tenido como fin realizar una primera evaluación de la relación entre diferentes variables del hogar y variables psicológicas, revisar hábitos relacionados con el hogar, las relaciones en el mismo y el uso que se hace de la vivienda, así como identificar variables que se relacionan con la satisfacción con el hogar y la felicidad.

- Sexo
- Edad
- Estado civil
- Población
- Nivel de estudios
- Nivel de ingresos
- Situación laboral

[1] Para una descripción completa de la muestra y de los análisis descriptivos y porcentuales, puede revisarse el documento adjunto (Informe de resultados).



Variables psicológicas

Aunque este estudio, por su relevancia, ha considerado aspectos relacionados con síntomas y problemas psicológicos como son la ansiedad, depresión, la soledad o las dificultades percibidas de sueño, ha querido poner el foco, no obstante, en el **bienestar y la felicidad**, dando relevancia, de esta manera, a posibles factores de protección.

El resumen de las variables psicológicas que se han tenido en cuenta a la hora de realizar los diferentes análisis, así como los instrumentos utilizados para medirlas se muestra en la tabla que se recoge a continuación.

Variable	Instrumento utilizado para la medición
Ansiedad	GAD2, Cano-Vindel et al. (2018)
Depresión	PHQ-2, Cano-Vindel et al. (2018)
Problemas emocionales ansioso-depresivos	GAD2 y PHQ-2, Cano-Vindel et al. (2018)
Pensamientos autolíticos	Pregunta única, elaboración propia
Felicidad	Spanish Subjective Happiness Scale, Extremera y Fernández-Berrocal (2019)
Soledad	UCLA, Vázquez y Jiménez (1994)
Bienestar (bienestar subjetivo y bienestar experimentado)	PHI, Pemberton Happiness Scale, Hervás y Vázquez (2013)
Valoración subjetiva del sueño	Pregunta única, elaboración propia

Variables relacionadas con el hogar

Al realizar una revisión exhaustiva de las variables relacionadas con el hogar encontramos desde **elementos propios de la vivienda** sobre los que las personas tienen poco o ningún margen de actuación o maniobra, como puede ser el tamaño de la vivienda, el nivel de aislamiento o el volumen de luz natural, hasta **elementos sobre los que las personas tienen mayor grado de control**, como puede ser el nivel de orden de la vivienda, la funcionalidad de la misma o el olor que tiene.

Además **de variables de tipo** funcional o estructural de la vivienda como las mencionadas, se identifican otras de tipo **relacional** que se asocian, igualmente, con la percepción subjetiva que las personas tienen sobre la satisfacción con el propio hogar, con el bienestar y la felicidad, como son, por ejemplo, la manera en que se perciben las relaciones con los convivientes o el volumen de actividades que se comparten con los mismos.

Sin embargo, a pesar del enorme volumen de variables vinculadas al hogar, tal y como señala la escasa evidencia disponible hasta el momento, no todas parecen tener la misma importancia a la hora de explicar el bienestar de las personas o su felicidad. Por lo tanto, para este estudio, la selección final de variables se realizó teniendo en cuenta, por un lado, la literatura preexistente y, por otro, el acuerdo interjueces de un grupo de expertos en el ámbito del hogar, respecto de esas variables.

La tabla que se incluye a continuación recoge las variables relacionadas con el hogar que se consideraron, finalmente, para este estudio, así como el ámbito del hogar en el que se han agrupado. Todas estas variables se han medido a través de un cuestionario de elaboración propia, para el que también se buscó el consenso entre expertos.



Variables relacionadas con el hogar exploradas en el estudio

Tipo de convivencia y relaciones

- Tipo de convivencia (solo, acompañado)
- Calidad subjetiva de la relación con los convivientes
- Nivel de conflicto percibido en las relaciones
- Percepción de apoyo social/Red social
- Tipo de relación con la red de apoyo
Volumen de apoyo
- Tipo de convivencia: convive con menores, adolescentes, pareja, convive con dependientes...
- Satisfacción con la comunidad de vecinos
- Convivencia con mascotas

Relaciones sociales

- Tipo de convivencia (solo, acompañado)

Régimen físico y jurídico de la vivienda

- Régimen jurídico de la vivienda (en propiedad, alquilada, prestada...)
- Carga económica que supone la vivienda (supera o no la carga económica recomendada)

Satisfacción con la propia vivienda / Funcionalidad, decoración y mobiliario de la vivienda

- Grado de domotización de la vivienda
- Nivel de temperatura
- Presencia de plantas en el hogar
- Importancia subjetiva del cuidado de la iluminación
- Nivel de iluminación artificial de la vivienda
- Uso de iluminación eficiente
- Importancia subjetiva que da a la decoración
- Grado de satisfacción con la decoración de la vivienda
- Nivel de control o participación sobre la decoración del hogar
- Disponibilidad percibida de servicios en la zona
- Limpieza del barrio
- Distancia desde la vivienda al centro de trabajo o estudios
- Tiempo que tarda en llegar al centro de trabajo/estudios
- Volumen de medios de transporte utilizados para llegar al centro de trabajo
- Medios de transporte utilizados

Características de la vivienda

- Nivel de hacinamiento
- Tipo de vivienda (casa, piso, chalet...)
- Número de personas que viven en casa
- Tamaño de la vivienda (metros útiles)
- Número de habitaciones
- Número de baños

- Estado del inmueble (buen estado, mal estado)
- Disponibilidad de luz natural (nº de habitaciones con luz natural)
- Disponibilidad de espacios abiertos/exteriores (balcón, terraza, patio, jardín, zonas comunes)
- Disponibilidad de vistas a espacios verdes, azules y/o cielo (no edificios enfrente)
- Disponibilidad de espacio natural cercano y uso del mismo
Nivel de ruido

Hábitos y usos del hogar

- Nivel de reciclaje en el hogar
- Nivel de orden en la vivienda
- Nivel de limpieza de la vivienda
- Nivel de ventilación de la vivienda
- Olor de la vivienda
- Uso o no de esencias en el hogar y tipo
- Tiempo que la persona pasa en la vivienda
- Vivienda con estancias independientes (intimidad)
- Teletrabajo
- Disponibilidad de espacios independientes para que los menores jueguen
- Disponibilidad de espacios independientes para que los menores hagan los deberes o estudien
- Grado en el que se comparten comidas entre convivientes
- Frecuencia en la que los convivientes hacen actividades juntos y tipo
- Frecuencia en la que la persona hace actividades en el hogar unipersonal y tipo

Ayuda psicológica

Resultados

El estudio ha encontrado que, en efecto, **existen relaciones entre diferentes variables relacionadas con el hogar**, como son el nivel de orden en la vivienda, la satisfacción con la misma o la propia relación con los convivientes **y las distintas variables psicológicas analizadas**.

Hogar y Bienestar²

El estudio encuentra que un **58,3% de la población muestra unos índices altos de bienestar total** (M=76; DT=20,2), así como que **existe relación entre diferentes variables del hogar y el bienestar**, entendiendo el bienestar total, como ya hemos señalado anteriormente, como la integración de **bienestar subjetivo** -que haría referencia a una valoración sobre la satisfacción con la vida, la sensación de vitalidad, tener un propósito de vida, sentir autoaceptación, crecimiento personal, pertenencia y autonomía, control percibido....- y **bienestar experimentado** -que se correspondería con las experiencias afectivas y de satisfacción específicamente experimentadas en el presente-.


Concretamente, los resultados revelan que aspectos como tener una **percepción positiva de la relación** con las **personas con las que convivimos**, -valorar que nos llevamos bien-, **realizar actividades con ellas** -cuantas más mejor-, sentir que contamos con una **red de apoyo** -por ejemplo, tener familiares o amigos que nos ayudan si estamos enfermos/as-, **estar satisfechos/as con nuestra comunidad de vecinos** o el hecho de **recibir visitas** -de amigos, familiares...- en casa son algunas de las variables más importantes a la hora de experimentar **bienestar total y general, así como bienestar social**, lo que convierte a las variables relacionales vinculadas con el hogar en unas de las más relevantes.

Encontramos, además, que hay otras variables que se asocian, igualmente, con el **bienestar total** como son el hecho de que nuestra **vivienda** se encuentre en buen estado, que consideremos que es **funcional**, que se encuentre, por lo general, ordenada -con la ropa guardada, la cama hecha y los objetos de uso cotidiano como libros, ordenadores, juguetes, entre otros, colocados en su sitio la mayoría de los días-, que disponga de **espacios naturales cercanos**, -como parques o zonas ajardinadas- y **los utilizamos**, que sea **silenciosa** y que nos sintamos altamente **satisfechos** con ella.

Igualmente, aspectos como que la casa tenga un **buen olor percibido** y la **mayor disponibilidad de luz natural**

-un mayor número de habitaciones con luz natural- se han relacionado, en particular, con mayor **bienestar experimentado** o, lo que es lo mismo, con una mayor sensación de bienestar en el momento presente. Por el contrario, una **carga económica de la vivienda** por encima de lo recomendado -gastar más de un tercio de los ingresos totales en pagar la hipoteca o el alquiler- y **convivir con niños o adolescentes** se han relacionado con menor bienestar experimentado y hedónico -menor afecto positivo y mayor afecto negativo-.

En cuanto a las variables sociodemográficas, el estudio encuentra que cuanto **mayor** es la edad de la persona, su **nivel de ingresos** y el hecho de ser **hombre**, mayores son los niveles de bienestar.

En la tabla que se incluye a continuación, se recogen las variables del hogar que se han relacionado con el **bienestar total:** 

^[2] Resultados obtenidos mediante análisis estadísticos de regresión lineal.

	Bienestar total
Sexo (hombre)	✓
Edad (mayor edad)	✓
Percepción positiva de la relación con las personas que convivimos	✓
Disponibilidad de apoyo social (mayor apoyo)	✓
Buen estado del inmueble	✓
Disponibilidad y uso zonas verdes cercanas	✓
Casa silenciosa	✓
Alta satisfacción con la propia vivienda	✓
Alta satisfacción con la comunidad de vecinos	✓
Buena funcionalidad percibida de la vivienda	✓
Nivel de orden en la vivienda	✓
Volumen de actividades que hacen juntos los convivientes	✓
Número de visitas (relaciones sociales)	✓

En la tabla que se incluye a continuación se identifican, con detalle, las variables del hogar que han mostrado alguna relación con cada uno de los factores de bienestar.

	Bienestar subjetivo	Bienestar experimentado	Bienestar total	Bienestar general	Bienestar eudaimónico	Bienestar hedónico	Bienestar social
Sexo (hombre)	✓		✓	✓			
Edad (mayor edad)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Nivel de ingresos (mayor nivel)						✓	
No convivir con menores -niños y/o adolescentes		✓				✓	✓
Percepción positiva de la relación con las personas que convivimos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Disponibilidad de apoyo social (mayor apoyo)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Carga económica dentro de lo recomendado		✓				✓	✓
Buen estado del inmueble	✓	✓	✓		✓		✓
Disponibilidad de luz natural		✓					
Disponibilidad y uso zonas verdes cercanas	✓		✓	✓	✓		
Casa silenciosa		✓	✓				
Alta satisfacción con la propia vivienda	✓	✓	✓		✓		
Alta satisfacción con la comunidad de vecinos	✓		✓	✓	✓		✓
Buena funcionalidad percibida de la vivienda	✓	✓	✓	✓	✓		
Nivel de orden en la vivienda	✓		✓	✓	✓		✓
Buen olor percibido de la vivienda		✓					
Volumen de actividades que hacen juntos los convivientes	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Número de visitas (relaciones sociales)	✓		✓	✓	✓	✓	✓

Hogar y Felicidad³

Los resultados señalan que el **39,6% de la muestra puntúa entre 6 y 7 en felicidad**, en una escala entre 1 y 7, en donde 1 es infeliz y 7 muy feliz (M=5,7; DT= 1,3). Además, como en el caso del bienestar, indican que **existe relación entre diferentes variables del hogar y la felicidad**, entendiendo la felicidad como una sensación subjetiva global que describe una alta frecuencia de afecto o emociones positivas y baja frecuencia de estados negativos y una alta satisfacción con la vida (Diener et al., 1999).

Así, encontramos que variables sociodemográficas y sociales como tener **mayor edad**, estar **casado/a**, **percibir que tenemos una relación positiva con las personas con las que convivimos**, **contar con apoyo social**--sentir que puedes contar con algún familiar o amigo en el caso de necesitarlo-, **estar satisfecho con los vecinos**, **realizar mayor volumen de actividades con las personas con las que convivimos y recibir visitas** en casa, se relacionan con mayores niveles de felicidad.

Además, hay aspectos relacionados con la vivienda como que esta sea silenciosa, que consideremos que es funcional y que se encuentre, por lo general, **ordenada** -con la ropa guardada, la cama hecha y los objetos de uso cotidiano como libros, ordenadores, juguetes, entre otros, colocados en su sitio la mayoría de los días-, así

como estar **satisfecho/a con el propio hogar** que se relacionan, igualmente, con mayores niveles de felicidad subjetiva.

En la tabla que se incluye a continuación se identifican, de manera más específica, las variables del hogar que han mostrado alguna relación con las diferentes modalidades de bienestar.

	Felicidad
Edad (mayor edad)	✓
Estado civil (casado)	✓
Percepción positiva de la relación con las personas que convivimos	✓
Disponibilidad de apoyo social (mayor apoyo)	✓
Nivel de silencio	✓
Alta satisfacción con la propia vivienda	✓
Alta satisfacción con la comunidad de vecinos	✓
Buena funcionalidad percibida de la vivienda	✓
Nivel de orden en la vivienda	✓
Volumen de actividades que hacen juntos los convenientes	✓
Número de visitas (relaciones sociales)	✓

Variables relacionadas con problemas emocionales y psicológicos⁴

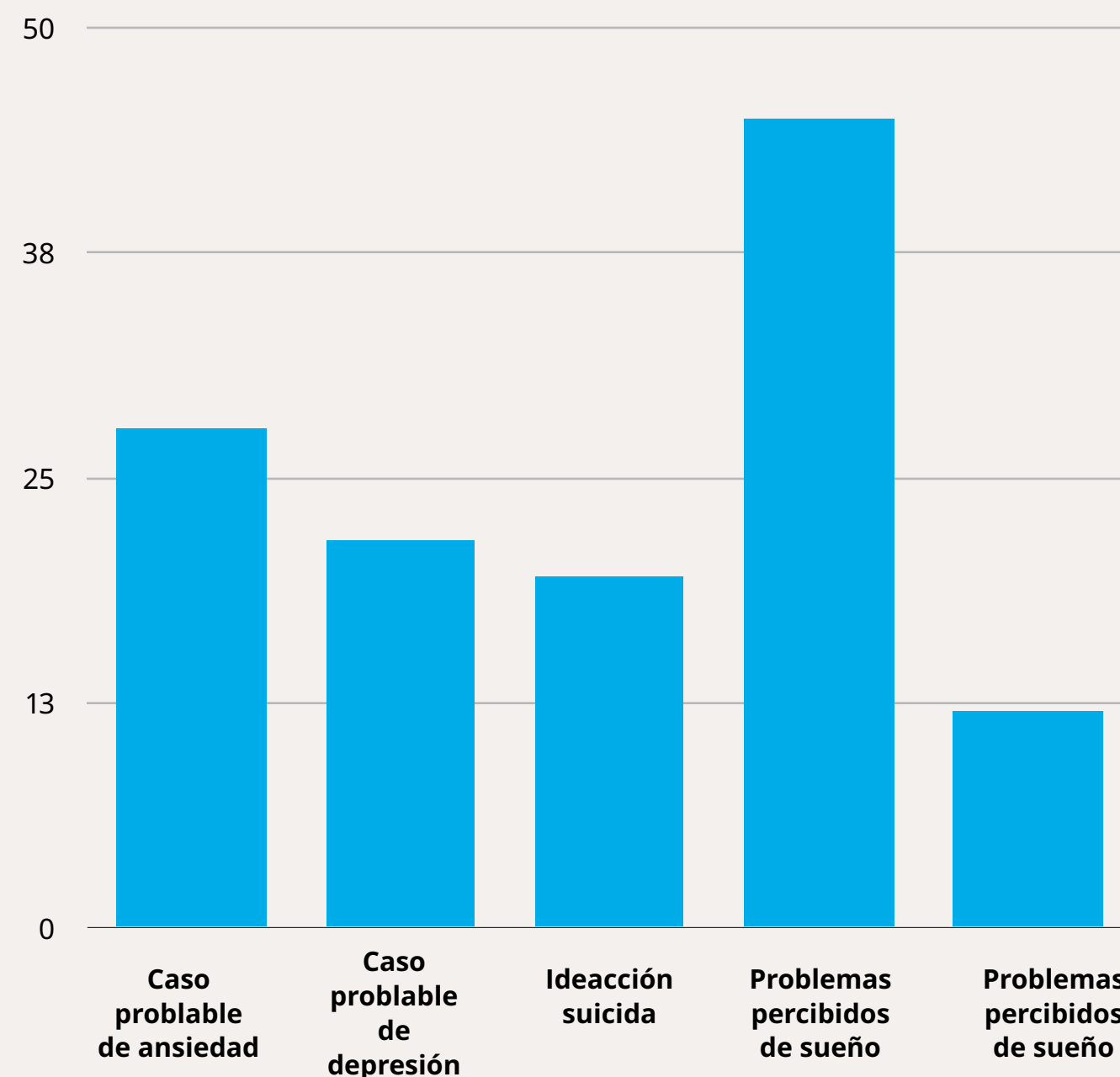
Aunque este estudio ha puesto el foco en los aspectos relacionados con el bienestar psicológico y la felicidad, se han evaluado, asimismo, síntomas psicológicos relacionados con ansiedad, depresión, ideación suicida, soledad y problemas de sueño. Los resultados reflejan la incidencia de algunos de estos problemas, así como **que existe asociación entre diferentes variables psicológicas y variables relacionadas con el hogar**.

Así, se ha encontrado que el **27,7%** de la muestra presenta un **caso probable de ansiedad**, el **21,5% de depresión**, el **19,5%** ha experimentado ideación suicida en el último mes, el **45%** refiere problemas percibidos de sueño y el **12,1% identifica soledad** de manera muy frecuente.

[3] Resultados obtenidos mediante análisis estadísticos de regresión lineal.

[4] Resultados obtenidos mediante análisis estadísticos de regresión lineal.

Incidencia de problemas emocionales (febrero 22)



El estudio señala, además, que los **síntomas de depresión y ansioso-depresivos** se asocian con una **mala relación percibida con los convivientes**, una **percepción de bajo apoyo social**, la **falta de silencio** en el hogar (presencia de ruidos), **insatisfacción con la propia vivienda** y con

recibir **pocas visitas en casa**; los de **ansiedad**, específicamente, con una mala relación percibida con los convivientes y con la **falta de silencio** en la vivienda; y la **soledad** con **mala relación percibida con convivientes**, **insatisfacción con la comunidad de vecinos**, con una **vivienda desordenada** y con **recibir pocas visitas en casa**. Asimismo, los **problemas percibidos de sueño** se han relacionado con **convivir con menores**, con una **mala relación percibida con los convivientes** y con la **falta de silencio**. Finalmente, el estudio revela que una **mala relación percibida con los convivientes**, la **percepción de bajo apoyo social**, una **vivienda sin espacios de intimidad y poco contacto con las personas con las que se convive**, así como un **bajo volumen de actividades juntos**, se relacionan con mayor presencia de ideación autolítica.

En la tabla que se incluye a continuación se identifican las variables del hogar y sociodemográficas que han mostrado relación con los diferentes problemas emocionales o de comportamiento. →

	Síntomas de depresión	Síntomas de ansiedad	Síntomas ansioso-depresivos	Ideación autolítica	Soledad	Problemas percibidos de sueño
Sexo (mujer)	✓	✓	✓			
Edad (menos edad)	✓	✓	✓	✓	✓	
Estado civil (soltero/a)	✓					
Nivel de ingresos (menores ingresos)			✓	✓	✓	
Convivir con menores						✓
Relaciones con convivientes percibidas como negativas	✓		✓	✓		✓
Percepción de bajo apoyo social	✓			✓		
Casa con alto nivel de ruido	✓	✓	✓			✓
Vivienda no dispone de estancias independientes/intimidad				✓		
Insatisfacción con la propia vivienda	✓		✓			
Insatisfacción con la comunidad de vecinos					✓	
Vivienda desordenada					✓	
Poco contacto y actividades con convivientes				✓		
Pocas relaciones sociales (pocas visitas)	✓		✓		✓	

Satisfacción con la propia vivienda ⁵

De manera adicional, en el estudio se ha querido dar un papel preponderante a la satisfacción con la propia vivienda como una variable de interés a analizar específicamente debido a la relación que tiene con el bienestar, así como con otros elementos del hogar.

Los resultados muestran que aspectos como un **mayor tamaño de la vivienda, mayor número de habitaciones y baños, el buen estado del inmueble, una mayor funcionalidad** percibida, niveles altos de **orden** o la **disponibilidad de vistas a espacios verdes, azules o al cielo**, el hecho de que la vivienda sea **silenciosa** y **huela bien**, que haya espacios naturales cerca y se utilicen, que tenga un nivel óptimo de **temperatura** y buen nivel de **iluminación** (artificial) y que cuente con **espacios independientes o de intimidad** se relacionan directamente con mayores niveles de satisfacción con la vivienda. De estas variables, una **buena funcionalidad de la vivienda y disponer de vistas a espacios verdes, azules o al cielo**, muestran mayor peso a la hora de explicar la satisfacción con la propia vivienda.

En la tabla que se recoge a continuación se muestra el perfil de la vivienda que genera mayores niveles de satisfacción.

Satisfacción con la propia vivienda
Mayor tamaño de la vivienda
Mayor número de habitaciones
Mayor número de baños
Buen estado del inmueble
Orden en la vivienda
Mayor funcionalidad percibida de la vivienda
Disponibilidad de vistas a espacios verdes, azules o al cielo
Vivienda silenciosa
Buen olor percibido en la vivienda
Disponibilidad de espacios naturales y hacer uso de ellos
Nivel óptimo de temperatura
Nivel de iluminación de la vivienda
Vivienda con estancias independientes o espacios de intimidad
Los menores tienen espacio independiente para jugar
Los menores tienen espacio independiente para hacer los deberes o estudiar



^[5] Resultados obtenidos mediante análisis estadísticos de regresión lineal.

GRAC

